

# **Консультация для родителей детей 6–7 лет**

## **«Подготовка к школьным нагрузкам без перегруза»**

**Горшкова Елена Сергеевна,**  
**воспитатель**

Как распознать усталость и перегруз. Игровые и творческие методы поддержки в обучении?

### **1. Почему перегрузка особенно опасна в 6–7 лет?**

В этом возрасте:

- нервная система ещё не созрела для длительной концентрации (максимум — 15–20 минут активного внимания);
- ребёнок учится управлять эмоциями, но быстро истощается;
- учебная деятельность только входит в жизнь — важно, чтобы она ассоциировалась с интересом, а не с тревогой.

***Гиперопека + гиперобучение = стресс, выгорание и страх неуспеха.***

## 2. Как распознать усталость и перегруз?

### Физические признаки:

- частые жалобы на головную боль, живот;
- нарушения сна (трудно заснуть, просыпается ночью, кошмары);
- повышенная утомляемость к концу дня;
- снижение аппетита или, наоборот, «заедание» стресса.

### Эмоциональные и поведенческие признаки:

- раздражительность, плаксивость, агрессия без видимой причины;
  - отказ идти в школу или делать уроки;
  - потеря интереса к любимым занятиям;
- тревожность, страхи (например, «а вдруг я не справлюсь?»);
  - регрессия — возврат к «малышковому» поведению (просит кормить ложкой, говорит «сюсюканьем» и т.п.).

### Когнитивные признаки:

- рассеянность, «провалы» в памяти;
- неспособность сосредоточиться даже на любимых делах;
- ошибки в простых заданиях, которые раньше делал легко.

**Важно: если симптомы наблюдаются регулярно (более 2–3 раз в неделю) — это сигнал перегруза!**

### 3. Как предотвратить перегруз?

#### ✓ Соблюдайте режим дня

- Сон: 10–11 часов ночью + 1–1.5 часа дневного сна (если ребёнок в этом нуждается).
- Перерывы между занятиями: каждые 15–20 минут — 5–10 минут активного отдыха (ходьба, прыжки, пение, танцы).

#### ✓ Не перегружайте «дополнительно»

- В 6-7 лет достаточно 1–2 кружков/секций в неделю.
- Домашние задания — не «вторая школа». Учеба дома = закрепление, а не новые темы.

#### ✓ Создайте «зону без оценок»

- Пусть дома будет пространство и время, где ребёнок не «ученик-воспитанник», а просто ваш ребёнок — для игр, общения, безделья.

#### ✓ Не сравнивайте

- «А вот Миша уже читает целые книги!» — разрушает уверенность.
- Поддерживайте индивидуальный темп.

## 4. Игровые и творческие методы поддержки в обучении

*Игра — не перерыв от учёбы, а способ учиться с удовольствием.*

### Математика:

- **\*\*Магазин\*\***: играйте в покупки — ребёнок «продавец», вы — покупатель. Считает сдачу, сравнивает цены.
- **\*\*Охота за числами\*\***: спрячьте карточки с цифрами по дому — найдя, пусть составит примеры.

### Развитие речи:

- **\*\*Сказка наоборот\*\***: придумайте вместе сказку, где всё наизнанку (Золушка злая, волк добрый). Развивает воображение и речь.
- **\*\*Буквенный квест\*\***: спрячьте буквы, пусть найдёт и составит слово.
- **\*\*Театр теней\*\***: инсценируйте короткие истории с фонариком и силуэтами — тренирует выразительность и память.

### Развитие внимания и памяти:

- **\*\*Игры на слух\*\***: «Запомни 3 задания: принеси носок, хлопни 5 раз, скажи «мама»».
- **\*\*Что изменилось?\*\***: расставьте игрушки, пусть запомнит, потом отвернётся — вы что-то уберёте/переставите.

### Творчество как «клапан»:

- **\*\*Рисование настроения\*\***: «Нарисуй, как ты себя чувствуешь после школы». Это помогает выразить эмоции.
- **\*\*Лепка, аппликации, коллажи\*\*** — успокаивают нервную систему.

## 5. Что делать, если перегруз уже есть?

1. Сделайте «разгрузочный день»: без уроков, кружков, планшета — только прогулки, игры, общение.
2. Поговорите: «Тебе тяжело? Что больше всего утомляет?» — дайте выговориться.
3. Сократите нагрузку на 1–2 недели: временно отмените кружки, упростите домашние задания (согласуйте с учителем).
4. Добавьте движения: танцы, плавание, просто бег во дворе — физическая активность снимает стресс.

**Главный принцип:**

**Ребёнок учится не тогда, когда «много делает», а когда чувствует себя в безопасности, поддержке и интересе.**

**Коротко для родителей — памятка:**

- ◆ **Усталость — не лень! Это сигнал организма.**
- ◆ **Игра — не пустая трата времени, а главный инструмент развития.**
- ◆ **Ваше спокойствие — лучший «антистресс» для ребёнка.**